

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan antara pengungkapan diri dengan kepuasan perkawinan. Koefisien korelasi menunjukkan semakin tinggi tingkat pengungkapan diri individu maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan perkawinannya, sebaliknya semakin rendah tingkat pengungkapan diri individu, maka semakin rendah pula tingkat kepuasan perkawinannya. Selain itu juga ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepuasan perkawinan ditinjau dari jenis kelamin. Diketahui bahwa pria cenderung memiliki tingkat kepuasan perkawinan yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan peneliti menyarankan kepada individu untuk melakukan pengungkapan diri mengenai berbagai hal dengan durasi yang cukup panjang dan dalam kondisi yang bervariasi. Selain itu individu juga diharapkan mampu mengungkapkan diri secara lebih mendalam pada pasangan mengenai pendapat, perasaan, dan harapan sehingga individu dan pasangan dapat saling memahami dan mengerti. Ungkapkan pada pasangan ketika ada masalah yang mengganjal di hati sehingga masalah tersebut dapat segera

diselesaikan, namun perhatikan kondisi pasangan misalnya ketika pasangan sedang lelah atau merasa sedang ingin sendiri sebaiknya individu tidak membicarakan topik pembicaraan yang berat karena hal itu justru membuat pasangan merasa semakin terbebani.